

Scholle auf Rosenkohl-Kartoffel-Ragout mit Speck

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Schollenfilets
- 500 g Rosenkohl
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Zehen frischer Knoblauch
- geräucherter Speck
- frischer Meerrettich
- 1 Apfel
- 2 Bund Petersilie
- etwas Zitrone
- Olivenöl
- 2 EL Apfel-Balsamico-Essig
- ½-1 TL Honig
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Rosenkohl putzen, die Außenblätter entfernen, den trockenen Strunk abschneiden und die Röschen je nach Größe vierteln oder sechselfeln.

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden, Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.

Speck in einem Topf auslassen und schön anbräunen, die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Kartoffelwürfel dazugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten garen. Gelegentlich umrühren. Dann den Rosenkohl dazugeben und mit 1 guten Prise Salz, etwas Pfeffer aus der Mühle und Honig würzen. 3-4 EL Wasser dazugeben, alles verrühren und bei geschlossenem Deckel nochmals 5-10 Minuten ziehen lassen.

Meerrettich schälen und etwa 20 g fein reiben. Den Apfel dazu reiben. 1 Bund Petersilie in feine Streifen schneiden und dazugeben. Mit 1 Spritzer Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, etwas Pfeffer aus der Mühle und 1 Prise Salz würzen.

Das Gemüse-Ragout mit Apfel-Balsamico abschmecken und kurz durchziehen lassen.

Den Fisch mit ein wenig Salz würzen, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch im heißen Öl nur kurz von beiden Seiten anbraten.

Das zweite Bund Petersilie fein schneiden und über das Gemüse-Ragout geben. Das Ragout auf die Mitte der Teller geben und die Fischfilets darauf platzieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 04.11.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen